

LOPŠELIS-DARŽELIS „MOLINUKAS“ INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITE

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Avižinių dribsnių košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>braškės</i>) 20g; 25g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Sorų kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 150/5g; Trintos uogos (<i>mėlynės, vyšnios</i>) 25g; Traputis (<i>kukurūzų, grikių, ryžių arba kviečių</i>) Arbata be cukraus; Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta pienu ir sviestu 150/5g; 200/7g; Trintos uogos (<i>avietės</i>) 25g; Pienas 100ml; 150ml; Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Tiršta grikių kruopų košė paskaninta pienu ir sviestu 100/3g; 150/5g Varškės sūris su trintomis uogomis (<i>mėlynės, vyšnios</i>) 20/10g; 40/20g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius	Pusryčiai: Orkaitėje keptas grietininis purus omletas 80g; 100g Juoda duona su saulėgrąžomis, perštepta sviestu 30/5g; 2-ių rūšių daržovės (<i>agurkai, pomidorai</i>) 60g; Arbata be cukraus Sezoninis vaisius
Pietūs: Trinta brokolių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona; Plikytų ryžių plovai su jautienos mėsa 100/50g; 130/60g; Raugintų kopūstų salotos su aliejumi 50/1g; Švž. pomidoras 40g; Stalo vanduo	Pietūs: Pomidorinė sriuba su ryžių kruopomis (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis; Orkaitėje kepti, sultingi vištienos muštiniųukai 60g; 80g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 80/4g; Rauginti agurkai 50g; Stalo vanduo;	Pietūs: Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (augalinis) 100/2g; 150/3g; Skrebutis prie sriubos 20g; Orkaitėje keptos vištienos šlaunelės 60g; 80g; Troškintos morkos su svogūnu, česnakais ir grietine 50g; Švž. paprikų lazdelės 50g; Stalo vanduo;	Pietūs: Trintų žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis; Balandėliai su kiaulienos mėsa ir tradiciniu padažu 100/15g; 130/20g; Daržovių lazdelės (morkos, raugintas agurkas, paprika) 80g; 90g Stalo vanduo;	Pietūs: Lęšių sriuba (augalinis) 100g; 150g; Juoda duona su saulėgrąžomis; Orkaitėje keptas žuvis (<i>menkės ir lydekos</i>) maltinis 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu 60/2g; Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu 60/6g; 80/9g; Stalo vanduo;
Vakarienė: Virtos bulvės apkeptos konvekciniame krosnyje, su krapais 180g; 200g; Kefyras 150ml; 200ml;	Vakarienė: Tradiciniai varškės virtinukai; 100g; 130g Grietinės ir sviesto padažas 15g; 20g; Arbata be cukraus;	Vakarienė: Virtas kiaušinis 1vnt; 1,5vnt; Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/15g; Arbata be cukraus	Vakarienė: Orkaitėje keptas varškės apkepas 100g; 150g; Trintos uogos (<i>braškės, mėlynės, vyšnios</i>) 25g; Natūralus jogurtas 20g; 30g Sezoninis vaisius; Arbata be cukraus	Vakarienė: Pieniška perlinių kruopų sriuba 150g; 180g; Skrebutis 20g; Sezoninis vaisius; Arbata be cukraus